

היפנוזה וטיפול פסיכולוגי

חלי שניר, פסיכולוגית קלינית בכירה

מורשה להיפנוזה בפסיכותרפיה

מהי היפנוזה:

המונח היפנוזה מתייחס למגוון רחב של תופעות, שמתאפיינות ב**יכולת לחוות התרחשויות שחורגות מהמציאות המיידית בזמן הנתון**. תופעות היפנוטיות מתרחשות באופן ספונטני, כחלק בלתי-נפרד מחיי היום-יום. אירועים כמו חלימה בהקיץ, התרגשות משיר ברדיו, הזדהות עם גיבור בסרט ויכולת לראות בדמיון תמונה שמתוארת בספר – כל אלה תופעות היפנוטיות. תופעת הטרנס ההיפנוטי מוכרת משחר התרבות, כמצב שבו מנגנוני הבקרה הרציונלית של האדם משתחררים, וכתוצאה מכך תפקודים רגשיים ותחושתיים, שבמצב הרגיל מעוכבים - יכולים להתבטא בצורה חופשית יותר. במצב זה, של בקרה מוחלשת, האדם המהופנט גם מתנהג בחופשיות רבה יותר והוא גם פתוח יותר להשפעה חיצונית. מכאן הכוח של ההיפנוזה ככלי טיפולי. אולם מכאן גם התפתחו שימושים נוספים בהיפנוזה: למטרות מסחריות - כמו מופעי בידור, ולשליטה באנשים דרך "חינוך מחדש" במשטרים אפלים.

חוק ההיפנוזה:

בעקבות מקרים של שימוש בהיפנוזה באופן חסר אחריות ואף מזיק נחקק במדינת ישראל, כמו במדינות נוספות בעולם המערבי, **חוק ההיפנוזה**, שמגדיר **מי רשאי** לעסוק בהיפנוזה, **ולאיזו מטרה**. החוק קובע שהשימוש בהיפנוזה מותר אך ורק **לאנשי טיפול מורשים**: פסיכולוגים, רופאים ורופאי-שיניים מומחים שעברו הכשרה בהיפנוזה, כל אחד בתחום ההתמחות שלו, **ורק למטרת טיפול**. החוק הישראלי הוא המחמיר ביותר, בקבעו שקבלת הרשאה להיפנוזה מותנית בעמידה בבחינה (במתכונת דומה לסיום התמחות בפסיכולוגיה קלינית).

היפנוזה בטיפול פסיכולוגי:

שימושים של היפנוזה בטיפול:

ניתן לחלק את השימושים השונים של היפנוזה לארבע קטגוריות:

- הרפיה, רגיעה ושחרור
- הנחיות והוראות
- העלאת תכנים מודחקים
- "שיחרור התודעה מכבליה"

הרפיה, רגיעה ושחרור:

מדובר בתהליך שבו המטפל למעשה מלמד את המטופל כלים להרגיע את עצמו. זהו כלי יעיל ביותר עבור מי שסובל מחרדות, התקפי זעם וכיוב'. לאחר סדרת התנסויות מונחות ותרגול – המטופל יגיע למצב שבו הוא יוכל להרגיע את עצמו גם "בזמן אמת", כשהמטפל לא נמצא על ידו. כלי זה משמש גם רופאים בטיפול במצבי כאב ומתח פיזי, לחץ דם גבוה, סיוע בלידה והקלה על פציינטים חרדים בטיפולי שיניים.

הנחיות והוראות:

במצב של טרנס יש אפשרות לתת לאדם המהופנט הנחיות שיבוצעו לאחר שיתעורר. הדבר יתאפשר **אך ורק אם אין התנגשות** בין ההוראות לבין מטרותיו ואמונותיו של האדם המהופנט. אם יוצר קונפליקט, ברגע האמת, **לעולם האדם עצמו חזק יותר מההנחיות שנתן המהפנט**. שיטה זו משמשת לעזרה בגמילה – מעישון, אכילת-יתר וכו' או מהתנהגויות מטרידות אחרות שהאדם רוצה להשתחרר מהן. יכולה להינתן הוראה ישירה, כמו "עשה" ו"אל-תעשה" – או הוראה עקיפה, כמו: "בכל פעם שתרגיש דחף ל... תדמיין...". בדרך זו יוצרים באדם קונפליקט, שיתעורר בכל פעם שהוא חש דחף לבצע את הפעולה המזיקה. אולם הניסיון מלמד שעם הזמן הדחף הטבעי גובר על ההוראה, וההשפעה של הטיפול נחלשת. לכן שיטה זו יכולה לשמש כחלק מטיפול רק בשילוב עם מרכיבים נוספים.

העלאת תכנים מודחקים:

זהו התחום המרתק והמסעיר ביותר בהיפנוזה: האפשרות, בתהליך של טרנס - להיזכר בחוויות מוקדמות, טראומות, ומה שנראה כגילגולים קודמים.

אולם ככל שהרעיון מרתק, כך הוא מסוכן, והשימוש בו מחייב התייחסות זהירה במיוחד.

עיקרון בסיסי אחד בעבודה עם תכנים שעולים בטרנס הוא **שלעולם אין ודאות לגבי אמיתות הזיכרונות**: חוויה שמועלית בתוך הטרנס יכולה להכיל אירועים שאכן התרחשו במציאות - בצד סיפורים, קטעי סרטים, חלומות ועוד, ואין שום דרך להפריד בין "האמת ההיסטורית", דהיינו, המציאות החיצונית - לבין תוצרים של המציאות הפנימית. עם זאת, גם תוכן דמיוני, שמקורו במציאות הפנימית יכול להיות משמעותי ורב השפעה על האדם, לעיתים לא פחות מ"עובדות היסטוריות". במילים אחרות, **ערכו של השיחזור הוא לא בידיעת האמת על מה שהתרחש, אלא בהבנת ההשפעה של אותם תכנים על חיי האדם בהווה.**

מכאן לעיקרון נוסף: אין ערך בשיחזור של כל תוכן שיעלה – **ללא תהליך של עיבוד**, שכולל הבנה של המשמעויות וההשלכות של התוכן גם לגבי התקופה וההקשר שבהם הוא נחוה לראשונה, וגם לגבי ההווה. תהליך העיבוד יכול להתבצע בתוך הטרנס ההיפנוטי וגם לאחריו. לעיתים העיבוד נמשך לאורך מספר פגישות, כשמפגישה לפגישה עולות מחשבות חדשות בעקבות הדברים שנחו בטרנס.

שחרור התודעה מכבליה:

בתהליך הפסיכותרפיה מתהוות לא פעם נקודות של חסימה: בין אם אנחנו בוחנים את העבר בחיפוש אחר גורמים לקושי; בין אם מחפשים בהווה את הנסיבות שמקשות עלינו ובין אם מתבוננים בעתיד ומחפשים דרכים לשפר את חיינו – לא פעם אנחנו מוצאים את עצמנו מול "קיר", או בפרשת דרכים ללא יכולת להתקדם. לעיתים אנחנו מרגישים ש"יש שם משהו" אך לא מצליחים לזהות אותו. ברגעים אלה ניתן, בעזרת כלים היפנוטיים ל"הסתכל מעבר לקיר", לנסות לזהות את ה"משהו" הזה, או ללכת, בעזרת הדמיון, בכל אחת מהדרכים השונות שיוצאות מה"צומת" שבה אנחנו תקועים, וכך להתגבר על המחסומים התודעתיים.

במצבים הללו ההיפנוזה יכולה להיות חלק ממפגש טיפולי "רגיל":
המטופל ער ושותף מלא לתהליך, יכול לבחור אם ואיך להמשיך; יכול
לעצור אותו בכל רגע וכמובן - יכול לזכור כל מה שעולה.

איך זה עובד?

עומק הטרנס והגורמים המשפיעים עליו:

טרנס היפנוטי יכול להיות בדרגות עומק שונות, החל מ**טרנס קל**, שבו
התחושות ה"אחרות" קיימות בצד מודעות מלאה למציאות החיצונית - כמו
בעת הרפיה ודמיון מודרך; ועד למצבי טרנס עמוק שבהם המציאות
הקונקרטיית כביכול מתפוגגת.

**בכל דרגות הטרנס מתקיימת תקשורת רציפה בין המהפנט
למהופנט, והמהופנט יכול לבחור ולהביע את רצונו.** במצבי טרנס קל
ובינוני התקשורת היא לרב מילולית. במצבי טרנס עמוק התקשורת יכולה
להתבצע גם באופן מילולי וגם בעזרת סימנים שמוסכמים מראש בין
המהפנט למהופנט.

עומק הטרנס מושפע ממספר גורמים:
גורם מרכזי אחד הוא **המוטיבציה** של המהופנט: עד כמה הוא באמת
רוצה להיכנס לתהליך ולחוות דברים לא ידועים ולא צפויים, ועד כמה הוא
מוכן לוותר על שליטה באותם רגעים.
המוכנות הזאת מושפעת מגורמים **אישיותיים**, כמו רמת הצורך של האדם
בשליטה והנכונות שלו להתנסות בחוויות לא מוכרות. המוכנות הזאת
מושפעת במידה גדולה גם מרמת **האמון שהאדם רוכש למטפל** שאמור
ללוות אותו במסע הזה.
גורם מרכזי נוסף הוא תרגול: כל אדם יכול בהדרגה להגיע לרמות טרנס
עמוקות יותר עם הניסיון.

כניסה ויציאה מטרנס:

הכניסה לטרנס מתבצעת בעזרת תרגילים שמסייעים להרפיה, שחרור,
מיקוד הקשב פנימה, והתעלמות מגירוים חיצוניים מסיחים. ככל
שמתנסים יותר בהיפנוזה - תהליך הכניסה מתקצר. את התרגילים הללו
ניתן ללמוד ולבצע באופן עצמאי, במה שנקרא "היפנוט עצמי".

היציאה מהטרנס, היא למעשה תהליך הפוך שמתבטא בחידוד הקשב לסביבה והחזרת מנגנוני הבקרה לפעילות מלאה. התהליך הזה יתרחש באופן ספונטני אך ניתן לסייע לו ולזרז אותו באמצעות הנחיות שאותן נותן המהפנט למהפנט כשמגיע הזמן לסיים את התהליך. במסגרת טיפול, **תמיד** לפני סיום הפגישה המטפל יבצע עם המטופל את התהליך, שנקרא "דה-היפנוטיזציה", **ויודא שהוא חוזר לערנות מלאה**.

סכום: היפנוזה ופסיכותרפיה

אפשר להסתכל על הטיפול הפסיכולוגי כעל דרך להפיג מכאובים ולהסיר מכשולים שמקורם נפשי.

אפשר גם להתייחס אל הטיפול הפסיכולוגי כאל מסע להבנה עמוקה יותר של הנפש, הגורמים המשפיעים עליה ודרכי ההתמודדות שלה, מתוך שאיפה להשיג שחרור מגורמים מפריעים, שליטה רבה יותר על חיינו וחופש בחירה מלא יותר.

בין אם אנחנו בוחרים בטיפול קצר-מועד הממוקד בהסרת סימפטום, ובין אם מדובר בתהליך מעמיק - דינמי, קוגניטיבי, אקזיסטנציאלי ואחר; **היפנוזה היא לא הטיפול**, אך זהו כלי רב-עצמה שניתן לשלב בטיפול. הכלי הזה יכול לקצר את התהליך הטיפולי ולסייע בהקלת הסבל, בהשתחררות מדפוסים לא רצויים, בהשגת מידע שאינו נגיש לתודעה שלנו - ובהסתכלות על העתיד. כל זה תוך בחינת אפשרויות, זיהוי מכשולים והשגת יכולת טובה יותר של בחירה ואוטונומיה.